

# 《手把手教你读懂心理学》

## 图书基本信息

书名：《手把手教你读懂心理学》

13位ISBN编号：9787564052775

10位ISBN编号：7564052775

出版时间：2011-12

出版社：北京理工大学

作者：王一明

页数：307

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《手把手教你读懂心理学》

## 前言

心理学是人学，是关系学，是生活学。它不脱俗、不隐秘、不矫情。心理学法则也无时无刻不存在于我们的一举一动、一颦一笑之中，无论你知道与否，这些法则都一直在你的生活里旋转，只是有急有缓。一旦彻底认识了它们，它们就会合着你的节拍律动。因此，读懂心理学显得尤为重要，它不仅让你一眼洞穿隐藏在我们内心深处的真实想法，更能抵制悲观情绪，吸取积极能量，本书的目的正是揭示关于这些常常被人忽视的心理状态的迷人事实，以激发读者在他们自己的生活中开始尝试产生积极情绪。《手把手教你读懂心理学》所关注的情绪、动机、潜质、美感和价值，我们每一个人不同程度地拥有和追求。在我们对现实生活的热情参与中，在我们对父母长辈的敬爱感激中，在我们对良师益友的欣赏钦佩中，在我们对自然生命的思考敬畏中……我们汲取、生成、充盈和传递着这些幸福健康的活跃元素。而人生的意义正是由这样无数的积极点滴会聚而成，其中的一些有幸被我们察觉、关注、领悟和珍藏了，而更多的却可能被平凡琐碎湮没了。谨希望《手把手教你读懂心理学》的读者们在阅读本书后，对于生命中的积极性，多一些失而复得，多一些品味珍惜，多一些憧憬期待。相对于有关消极情绪的丰富的研究，积极情绪的分类、识别和功能却由于研究的零散性和测量技术的局限性而长期止步不前。凡成功人士都必须具备以下三点：对自己有一个清楚定位，积极面对生活，精于为人处世，只有具备了这起码的三点，才有可能遇见最完美的自己，本书从心理学的角度教你如何做到这些。将自己人生的感悟、事业的跌宕起伏与积极情绪螺旋上升的动态模型巧妙结合、娓娓道来，让读者在层层共鸣、感慨和回味中品尝到积极情绪的馈赠。读此书，不仅能丰富你的心理学常识，让你对生活有更深刻的理解，更为重要的是，如果你能将这些心理学法则铭记于心，你一定能收获更为充实精彩的人生以及更加积极的人际关系。

# 《手把手教你读懂心理学》

## 内容概要

《手把手教你读懂心理学》主要内容简介：轻松走进心理学神秘殿堂，读懂心理学的奥秘。了解自己的心理，你就是强者；了解了别人的心理，你就是智者。越是清楚自己和别人的心理，你就越能掌控周围的事物，越能把握自己的生活，成功和幸福就离你越来越近……

# 《手把手教你读懂心理学》

## 书籍目录

Chapter 1 读懂心理学，人生才不会被套牢 人人都需要面对心理的问题 能够看透人心理的学问 心理的基本特征是什么 心理学的定义是什么 心理学都研究什么 消除对心理学的误解 心理和生活的相互影响 心理学对生活所起的作用 日常生活中的心理学效应Chapter 2 读懂心理学，给自己一个好情绪 “情”为何物 情绪的定义 情绪的特性 情绪变幻 情绪的钟摆效应 了解负向情绪的征兆 拆除你的情绪地雷 你能掌握自己的情绪吗？ 如何控制你的情绪 改善情绪妙方 情绪伤身之七种暗器 内心平静，生活美好 情绪决定胜负 成功的情绪障碍Chapter 3 读懂心理学，摆脱压力的重负 什么是压力 压力产生的原因 压力的身心反应 压力的影响因素 属于你的压力类型 压力导致性格改变 倾诉自己的苦闷 发泄情绪，不要压抑自己 释放情感 如何应对工作的压力 正确认知，快乐工作 技巧回绝工作压力 将工作压力隔离在家门外 学会给自己的心情放个假Chapter 4 读懂心理学，建立一个良好的人际关系 明确什么是人际关系 人际关系的心理影响因素 了解人际交往的心理原则 了解人际交往的心理需求 懂点人际交往中的心理效应 掌握人际交往的技巧 保持人际交往的最佳距离 按“型”处理好人际关系 保持好人际交往的底线 “对人不要太好” 把握最佳交际时间Chapter 5 读懂心理学，培养受人欢迎的性格 什么是性格 性格的一般结构特征 健康性格的结构特征 性格的培养 为什么要认识自己的性格 性格与疾病 性格与心理疾病 性格缺陷的心理治疗 循环性格缺陷及其治疗 偏执性格缺陷及其心理治疗 癔症性格缺陷及其心理治疗 强迫性格缺陷及其心理治疗 依赖性格缺陷及其心理治疗 攻击性格缺陷及其心理治疗 爆发性性格缺陷及其心理治疗Chapter 6 读懂心理学，学做一个合格的管理者 什么是管理 管理与心理的关系 管理者应具备的心理素质 管理者常见的心理障碍 如何克服管理者的常见心理障碍 认识员工的不良心理和行为反应 在管理中运用心理效应 让员工说出心里话 要站在员工的高度 如何使用人才的心理高招 让下属听话的心理高招Chapter 7 懂心理学，建设美好和谐的家庭生活 家庭教育心理误区 婴儿的心理特点与教育 学前期儿童的心理特点与教育 纠正儿童逆反心理 如何应对孩子的“心理断乳期” 家庭教育与中学生心理健康 家庭暴力与青少年心理障碍 夫妻关系与家庭生活 影响夫妻关系的因素 和谐夫妻关系的经营技巧 新婚夫妻心理调节 正视中年期夫妻关系矛盾 更年期夫妻关系调适 老年夫妻的恩爱艺术 家庭对外交往与人际交往 亲戚关系及处理方式 邻里关系及处理方式 朋友关系及处理方式 同事关系及处理方式Chapter 8 读懂心理学，收获一份美丽的爱情 寻找自己的梦中情人 向梦中情人大胆求爱 接受别人的求爱 与情人陷入热恋之中 进入一个心理宁静时期 什么是爱情的原动力 爱情的更多动力 择偶的基本心理类型 男性择偶心理 女性择偶心理 择偶的心理误区 健全的爱情心理特征 克服爱情中的猜疑心理 克服爱情中的控制心理 克服爱情中的嫉妒心理 恋爱中的心理差异 失恋后的心理反应 走出失恋的重要原则 走出失恋的短期心理调适 走出失恋的长期心理调适Chapter 9 读懂心理学，开出幸福的婚姻之花 男女婚后心理差异 婚姻幸福应具备的心理素质 充分理解婚姻与爱情的冲突 当婚姻中的双方不能事事如愿时 男性婚外恋心理 女性婚外恋心理 男女婚外恋的心理差异 婚外恋的心理变化 如何面对婚外恋 离婚现象的原因分析 离婚带来的心理冲击 离婚对儿童心理的影响 离婚心理调适Chapter 10 读懂心理学，做好不良心理的调适 改变虚荣心理 改变自卑心理 改变空虚心理 改变自私心理 改变浮躁心理 改变猜疑心理 改变孤僻心理 改变羞怯心理 改变完美主义心理 改变嫉妒心理 改变悲观心理 改变报复心理 改变逆反心理 改变挫折心理 改变狭隘心理 改变病态怀旧心理

# 《手把手教你读懂心理学》

## 章节摘录

版权页：自己的父亲受到如此羞辱折磨，自己的部将急于据地为王，刘邦内心之激愤，不言而喻。他能忍得住愤怒，这样的功夫，实在是难得。此中的奥妙，苏东坡如是说：刘邦之所以获胜，项羽之所以失败，完全就在于一个能忍耐、一个不能忍耐罢了。先处理心情，再处理事情刘邦如此，麾下谋臣勇将情绪管理的功力更是深不可测。圯上老人故意把鞋甩到桥下，要张良捡起来再帮他把鞋穿上。无比巨大的侮辱，张良办到了，没有气愤，没有怨言。老人认为孺子可教，要张良5天后再来。张良晚到，被圯上老人斥责，没有气愤，没有怨言，下次更早。连续折腾到第三次，张良不到半夜就去了。老人很高兴，送他一部《太公兵法》。张良如获至宝，受益良多。张良年少时血气方刚，凭个人的力量，冒险狙击秦始皇，不能深谋远虑，只想用荆轲、聂政那样行刺的小计谋。圯上老人为他惋惜，因此，老人故意摆出高姿态，考验张良，确定张良能够忍耐刁难，证明张良已经成熟了，才传授兵书，托他平定天下。也就是说，圯上老人很清楚一件事：先处理心情，再处理事情。他也必须确定一件事：张良是不是可以先处理他的心情，再处理他的事情？小小的考验证明，张良不但成熟了，展现了一流的情绪管理功夫。日后还为刘邦谋划操盘，在“假王事件”中提示刘邦隐忍求全。而用兵所向无敌的韩信，在出道前还能忍住胯下之辱，可以看出其人情绪管理能力之高。这就是孟子所讲：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其、体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”

# 《手把手教你读懂心理学》

## 编辑推荐

《手把手教你读懂心理学》编辑推荐：唤醒你沉睡的洞察力，揭秘日常生活中一用就灵的心理策略。2011年心理学巅峰力作，完美融合故事性、趣味性、实用性，让你轻松应对各种生活困惑。网罗第一手心理学实验报告，为你呈现最豪华的心理学盛宴。

# 《手把手教你读懂心理学》

## 精彩短评

- 1、内容非常好,很实用,只是美中不足装帧差了点
- 2、内容齐全,虽然我目前只对本年龄段的心理感兴趣,但看了对今后的生活及身边的亲朋好友会有帮助,我想

# 《手把手教你读懂心理学》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)